Cum asigurăm pregătirea atleților în lunile de iarnă?

Atletismul nostru de performanță are în acest an un calendar competițional bogat în competiții interne și internaționale. Astfel, loturile reprezentative vor participa la „Cupa Europei" (băieți și fete), la Jocurile balcanice și vor susține o serie de meciuri internări.

Dintre competițiile cu caracter intern, pe primul plan se situează campionatul republican pe echipe — sistem divizie — care va angrena nu mai puțin de 30 de echipe complete (9 în seria A și 21 împărțite în 4 grupe în seria B). De asemenea, campionatul republican individual al seniorilor și cel al juniorilor sînt competiții deosebit de importante care vor reuni vîrfurile secțiilor noastre de performanță.

Acest program competițional mobilizează și stimulează în același timp sportivii, antrenorii, profesorii de educație fizică, activiștii din secțiile de performanță, comisiile de atletism, spre o pregătire asiduă, intensă, care să ducă la rezultate cît mai bune.

De fapt, anul 1965 este primul an din planul de dezvoltare pe patru ani, elaborat de secțiile noastre de performanță, ca urmare a măsurilor stabilite de recenta plenară a Consiliului General al UCFS și tocmai de aceea trebuie să depunem toate eforturile pentru a obține succesele așteptate. Pentru aceasta se cere însă multă muncă.

In momentul de față, majoritatea atleților sînt în plină pregătire. Este o perioadă a „acumulărilor", hotărîtoare pentru activitatea întregului an. După trei luni de antrenamente, prima parte a perioadei pregătitoare, etapa de iarnă se va încheia la sfîrșitul acestei luni.

Analiza etapei de iarnă bazată pe rezultatele probelor și normelor de control — generale și specifice — și pe datele controlului medical, este deosebit de necesară pentru aprecierea stadiului de pregătire general și pe factorii antrenamentului. Asemenea analize, bine pregătite, urmează să fie făcute în toate secțiile de performanță cu participarea activă a atleților.

Rezultatele obținute în dezvoltarea calităților fizice de bază — forță, viteza, rezistența, al calităților specifice și tehnicii, — vor furniza antrenorului elementele necesare pentru orientarea viitoare a procesului de antrenament.

Mijloace eficiente de verificare, concursurile de sală (îndeosebi concursul republican al juniorilor) au arătat că munca desfășurată este pe un drum bun. Recordurile de sală realizate de *Ion Șerban, Marin Dumitru, Dan Hidioșanu* și *Suciu Viorel, Gabriela Rădulescu, George Luchian* și alții au evidențiat o bună pregătire. Seniorii au luat și ei cîteva starturi în concursurile de sală, dar confruntarea celor mai buni va avea loc la 20—21 martie, în concursul republican de la sala Floreasca.

Concluziile care s-au desprins după aceste prime verificări, din unele deplasări pe teren ale membrilor biroului F.R.A. și din participarea la ședințele de analiză a comisiilor regionale și orășenești de atletism, au scos însă la iveală și unele deficiențe în pregătire. Vom menționa rezultatele slabe obținute de atleții unor secții din regiuni sau chiar din Capitală.

Se impune ca aceste rămîneri în urmă să fie lichidate printr-o intensificare a pregătirilor în cele aproape două luni care ne-au mai rămas în față pînă la campionatul pe echipe.

Cum să orientăm și cum să desfășurăm această pregătire?

In cea de a doua etapă a perioadei pregătitoare, etapa de primăvară, vor trebui rezolvate următoarele sarcini specifice: dezvoltarea calităților specifice, paralel cu îmbunătățirea calităților fizice de bază — realizată prin exerciții care au tangență cu efortul specific —, perfecționarea tehnicii în condiții din ce în ce mai apropiate de cele de concurs, verificarea calităților fizice și a tehnicii,

Colțul specialistului

rezolvarea celorlalte sarcini ale procesului de instruire-educație, în funcție de particularitățile individuale și proba de specialitate.

Numărul de antrenamente nu va fi mai mic de trei, în lucrul cu începătorii, și va ajunge la 5—6 la atleții avansați.

Pe măsură ce timpul va permite, majoritatea antrenamentelor se vor face în aer liber, în sală fiind efectuate antrenamentele de forță sau cu diferite aparate. Alergările pe teren variat vor fi folosite de toate grupele de atleți — cu pondere diferențiată în funcție de specific — ca un mijloc deosebit de eficace pentru îmbunătățirea rezistenței.

O problemă foarte importantă de care trebuie să țină seama antrenorii și sportivii în această perioadă este necesitatea de a folosi un volum și o intensitate corespunzătoare în antrenamente. Dacă în prima parte a perioadei pregătitoare volumul de lucru a crescut treptat și intensitatea s-a menținut la un nivel mediu, începînd din luna martie se va menține volumul, crescînd ușor intensitatea. Pe măsură ce ne vom apropia de perioada competițională volumul va începe să scadă iar intensitatea va continua să crească spre nivelul maxim.

Acumulările cantitative obținute printr-un volum mare de muncă (folosind o mare varietate de exerciții în perioada pregătitoare) vor trebui să fie valorificate prin saltul calitativ, determinat de orientarea muncii în ultima parte a pregătirii spre CALITATE.

Verificările periodice — mai frecvente în această etapă — probele de control, datele medicale (unele probe funcționale de adaptare la efort), ne înarmează cu indici prețioși de apreciere a gradului de antrenament atins, a curbei formei sportive (intrarea), ne permite să aducem corective procesului de antrenament, să schimbăm ponderea sau dozarea în cazul în care o calitate sau alta stagnează sau regresează.

De o deosebită importanță este urmărirea în timp și consemnarea atentă a concordanței dinamicii dezvoltării calităților fizice — generale și specifice — ce vor reieși din probele de control, a rezultatelor sportive în proba de specialitate, și, în fine, a dezvoltării morfofuncționale în condițiile unui echilibru biologic manifestat obiectiv și subiectiv. Evoluția corespunzătoare a celor trei coordonate constituie un „barometru" al colaborării eficiente dintre sportiv-antrenor-medic.

Dintre mijloacele principale ce vor trebui să rezolve pregătirea calităților specifice și perfecționarea tehnicii reținem: repetări ale probei de bază (în condiții normale, îngreuiate sau ușurate, cu diferite intensități); exerciții speciale — pentru tehnică sau dezvoltarea calităților specifice — cît mai apropiate de structura mișcării; exerciții de imitare, parțială sau globală (cu sau fără aparate ajutătoare).

Îmbunătățirea pregătirii fizice generale se va realiza prin exerciții și sporturi complimentare care vor purta însă amprenta mișcării de bază. Se recomandă: exerciții de gimnastică cu diferite aparate, acrobatică sau de bază; exerciții cu îngreuiere, îndeosebi haltere, dar și puduri, mingi medicale, extensoare etc.; exerciții cu partener; probe atletice complimentare (alergări, pe pistă sau teren variat — la deal, la vale —, sărituri diferite, aruncări atletice sau derivate); jocuri sportive sau jocuri dinamice; excursii.

Verificările se vor intensifica în luna aprilie cînd atleții vor fi puși din ce în ce mai mult în condiții asemănătoare celor de concurs sau chiar mai grele, în anumite antrenamente desemnate în acest scop.

Ponderea lucrului va trece în această ultimă etapă mai pregnant spre specific, spre finisarea tehnicii și spre intrarea în mod gradat în forma sportivă.

Pe întreg parcursul pregătirii vom avea permanent în vedere educarea calităților morale și de voință la un nivel cît mai crescut deoarece valorificarea pregătirii fizice, tehnice, teoretice-metodice nu se va putea realiza în confruntările de mare amploare decît de acei sportivi la care și acest factor esențial al antrenamentului are un plafon ridicat.

Condițiile materiale asigurate în acest an secțiilor de performanță din cluburi și asociații, folosirea largă a experienței deosebite, pot și trebuie să asigure atletismului nostru un progres pe măsura cerințelor actuale. Muncind cu pasiune, cu pricepere în această importantă etapă de pregătire, vom pune bazele succeselor din sezonul competițional în aer liber, vom asigura atleților fruntași o pregătire corespunzătoare pentru apropiatele competiții interne și internaționale.

DUMITRU CONSTANTIN
secretar general al F.R.A.

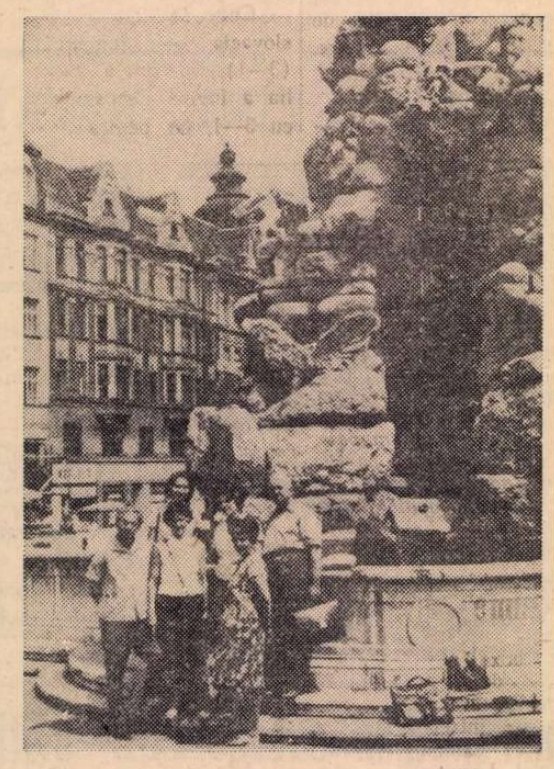
1 x 2 Pronosport — Pronocipres — Pronosport 1 x 2

PESTE 70 CIȘTIGĂTORI PLEACĂ MARȚI ÎN EXCURSIE

LOTO PRONOSPORT urmărește în permanență să contribuie la ridicarea nivelului cultural al participanților. Unul din mijloacele folosite îl constituie atribuirea de cîștiguri în excursii.

Astfel, marți 2 martie 1965 — seara — va pleca în excursie un nou grup de premiați LOTO PRONOSPORT. Este vorba de cîștigătorii excursiilor pe itinerarul: București - Praga - Berlin - Dresda - Budapesta - București cu vizitarea tîrgului internațional de la Leipzig.

Cîștigătorii vor călători timp de 13 zile, în care timp vor vizita la **Praga**: Palatul Hradoiani, Biblioteca Strahov, Tezaurul de la Loreta, Primăria Veche; **Leipzig**: monumentele Lupta Popoarelor, Iskra, stadionul, Tîrgul; **Berlin**: monumentul Pergamon; **Dresda**: palatul Zwinger, Galeriile de pictură; **Budapesta**: Galeriile Naționale și altele.



Un grup de cîștigători vizitînd Praga

Printre cei care vor face deplasarea se numără și: Necula Stelian, mecanic din Predeal, Ioniță Ion, șofer din Ploiești, Ditescu Mihaela, desenatoare din Craiova, Enache Adrian, student din Iași, Gauceriuc Elena, medic din Rădăuți, Rummel Erica Gertruda, profesoară din Sibiu, medicul Teodorescu Georgeta (București), biologul Lungu Mihaela (București), farmacista Iosuzoglu Elena (Constanța), inginerul Gublea Ion (București) și alții.

Tragerea Mărțișorului din 5 martie 1965, de asemenea oferă excursii (cu autocarul) în Republica Populară Ungară și Republica Socialistă Cehoslovacă, în afara celor 20 de autoturisme dintre care 10 pentru 2 numere.

La tragerea Mărțișorului se mai atribuie: televizoare, magnetofoane, frigidere, aparate de radio, mașini de spălat rufe, picupuri ș.a.

PRONOSPORT

Premiile concursului Pronosport nr. 8 din 21 februarie 1965:

Categoria I: 4 variante a 17.169 lei;
Categoria a II-a: 94 variante a 876 lei;
Categoria a III-a: 1464 variante a 84 lei.

LOTO-CENTRAL

La tragerea Loto-Central din 26 februarie 1965, au fost extrase din urnă următoarele numere:

23 20 4 88 51 68 33 27 79 26

Premii suplimentare: 23 15 21
Fond de premii: 1.117.081 lei.

Tragerea următoare, tragere specială, va avea loc vineri 5 martie 1965 în București.

Rubrică redactată de Loto Pronosport.

BASCHET

Fete și băieți înalți pentru echipele noastre de baschet

În urma articolului „GULIVERII BASCHETULUI MODERN", apărut în ziarul „Sportul popular" de sîmbătă 20 februarie, la Federația romînă de baschet au și sosit numeroase scrisori, în care sînt recomandați copii și tineri de talie înaltă, bine dezvoltați fizicește, spre a intra în vederile specialiștilor. Federația de baschet mulțumește pe această cale tuturor celor care răspund la apelul ei și va studia cu multă grijă fiecare propunere.

Toți cei care cunosc tineri și tinere, copii de talie înaltă sînt rugați să-l recomande scriind pe adresa: Federația romînă de baschet, strada Vasile Conta 16, București.

De la F. R. Baschet

— Ca urmare a actelor nesportive și neregulilor petrecute la meciurile *Farul Constanța — Știința București* (din 17 februarie) și *Știința Tg. Mureș — Știința București* (din 23 februarie) biroul F.R. Baschet întrunit în ziua de 26 februarie a hotărît următoarele:

— se ridică dreptul de organizare echipei Știința Tg. Mureș, pînă la sfîrșitul returului, pentru lipsă de măsuri organizatorice la meciul Știința Tg. Mureș — Știința București;

— pînă la pronunțarea deciziei definitive, jucătorii *Burcea* (Farul Constanța) și *Baltag* (Știința București) se suspendă pe o etapă (din 28 februarie) pentru acte nesportive la meciul Farul Constanța — Știința București;

— se suspendă pe timp de trei luni arbitrul *Mihai Tănăsescu* (Buc.) și pe timp de un an arbitrul *Nicolae Stănescu* (Buc.) pentru arbitrajul slab prestat la meciul Farul Constanța — Știința București.

Din nou jocuri importante în campionatele republicane

Campionatele republicane de baschet programează mîine noi partide importante. În întrecerea masculină se desfășoară meciuri decisive, atît pentru partea superioară a clasamentului *(Dinamo București—Știința Cluj, Știința București—Rapid* și *Știința Timișoara—Steaua)*, cît și pentru echipele aflate în zona de retrogradare *(Politehnica Cluj — C.S.M.S. Iași)*.

În competiția feminină, 4 din cele 5 meciuri ale etapei vor avea loc în Capitală. Dintre ele, cele mai interesante ni se par jocurile *Constructorul—Rapid, Știința București—Voința Brașov* și *Voința București—Mureșul Tg. Mureș*.

★

Joi s-a desfășurat la Timișoara meciul restant dintre formația locală *Știința* și *Politehnica Cluj*. Timp de 11 minute scorul s-a menținut echilibrat (16—14). Apoi, timișorenii și-au impus superioritatea, cîștigînd comod cu scorul de 83—55 (39—20). Principalii realizatori: *D. Pușcașu* 24, *Ionescu* 19, *Popovici* 16 de la Știința și *Barczi* 20, *Horvath* 18 de la Politehnica. (*E. Grozescu*-coresp.)

ȘAH

TURNEUL DE LA PLOIEȘTI

PLOIEȘTI 26 (prin telefon). — La jumătatea desfășurării sale, turneul feminin de la Ploiești prezintă același grup compact de jucătoare în fruntea clasamentului. Cîștigînd trei partide consecutive (la Manolescu, Makai și Rădulcanu), lideră este — după 7 runde — **Rodica Reicher**, cu 5 puncte. Ea are însă și o partidă întreruptă în poziție dificilă la Margareta Teodorescu. Aceasta a pierdut două partide, la Polihroniade și Rădăcină.

Cîte 5 puncte, fără întrerupere, au **Alexandra Nicolau** și **Maria Desmireanu.** Prima a făcut remize cu Pogorevici și Makai, cîștigînd la Manolescu și Filipescu, Desmireanu are remize cu Teodorescu și Baumstarck, iar la Jianu și Brantsch a înregistrat victorii.

Elisabeta Polihroniade este clasată pe locul 4, după runda a șaptea, cu 4 puncte, avînd și o întreruptă cu Jianu.

În continuare, clasamentul este următorul: **Elena Rădulcanu** și **Gertrude Baumstarck 4, Maria Pogorevici 3½, Margareta Teodorescu 3 (1), Suzana Makai** și **Elena Rădăcină 3, Rodica Manolescu 2½, Sanda Filipescu 2, Eleonora Gogilea-Jianu 1½ (1), Heidrun Brantsch 1½.**

A. VLĂSCEANU și
GH. ALEXANDRESCU-coresp.

DE LA I. E. B. S:

● Pentru jocurile internaționale de hochei pe gheață R.P.R. — R.P. Polonă (tineret) de azi și mîine de la patinoarul artificial din parcul „23 August", biletele se găsesc la casa specială din str. Ion Vidu, iar după-amiază la casele patinoarului.

● Aceeași casă vinde și bilete pentru gala de box de azi, orele 19, din sala Floreasca.

● Patinoarul artificial din parcul „23 August" este deschis pentru patinaj public mîine orele 10—13.

● La patinoar funcționează un curs de inițiere în patinaj pentru copii între 6—14 ani. Înscrieri la patinoar.

● Cursul de inițiere la înot de la bazinul acoperit Floreasca continuă în tot cursul iernii. Înscrieri la bazin.

● CLUBURILE ȘI ASOCIAȚIILE SPORTIVE POT ÎNCHEIA CONTRACTE PENTRU REZERVAREA DE BILETE LA JOCURILE DE FOTBAL DE CATEG. A ȘI INTERNAȚIONALE CE SE DESFĂȘOARĂ PE STADIOANELE „23 AUGUST" ȘI REPUBLICII, ADRESÎNDU-SE ÎNTREPRINDERII NOASTRE, STR. VASILE CONTA NR. 16, ETAJ VII, SERV. MANIF. SPORTIVE, TELEF. 11.79.70/116. I.E.B.S. ASIGURĂ CONTRACTANȚILOR REZERVAREA ACELUIAȘI NUMĂR DE BILETE LA JOCURILE INTERNAȚIONALE, CA ACEL CONTRACTAT PENTRU JOCURILE DIN CAMPIONAT.

SĂPTĂMÎNA VIITOARE PE ECRANE: